



02.07.2015 – 10:00 Uhr

ikr: Hitzewelle erwartet

Vaduz (ots/ikr) -

In den folgenden Tagen wird eine ungewöhnliche Hitzewelle erwartet. Durch Hitze kann die Gesundheit beeinträchtigt und die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit vermindert werden.

Wie gut die die Hitze verkraftet wird, hängt auch vom momentanen körperlichen Befinden ab. Im Allgemeinen reagieren Schwangere, Kleinkinder, ältere und kranke Personen empfindlicher auf hohe Temperaturen. Typische hitzebedingte Beschwerden können sich z.B. als Schwindel, Kopfschmerzen, Erschöpfung, Übelkeit oder Erbrechen äussern. Das Naturgefahrenportal der Schweiz gibt konkrete Verhaltensempfehlungen.

Allgemeine Verhaltensempfehlungen während einer Hitzewelle:

- Dem Körper ausreichend Flüssigkeit (mind. 1.5 bis 2 Liter pro Tag) zuführen und gleichzeitig den Salz- und Wasserverlust ausgleichen. Hierzu eignen sich: natriumhaltiges Mineralwasser, Säfte, Suppen, wasserreiche Früchte wie Melonen, Gurken, Tomaten, Erdbeeren, Pfirsiche
- Aktivitäten im Freien auf Morgen- und Abendstunden beschränken und wenn möglich im Schatten bleiben
- Körperliche Anstrengungen wenn möglich vermeiden. Bei körperlicher Arbeit genügend Flüssigkeit zu sich nehmen (kühle und alkoholfreie Getränke)
- Sich vor direkter Sonneneinstrahlung schützen (Schatten, Bekleidung, Kopfbedeckung, Sonnenbrille, Sonnencreme, etc.)
- Tragen von luftiger und heller Kleidung
- Frisches, kühles, leichtes Essen zu sich nehmen und möglichst über den Tag verteilen
- Während oder nach sportlichen Betätigungen den Salzverlust ausgleichen
- Nachtabkühlung nutzen: intensive Durchlüftung von Gebäuden
- Sich Abkühlung mit einer kühlen Dusche / Bad verschaffen

Weitere Informationen unter folgenden Links:

<http://www.naturgefahren.ch/home/aktuelle-naturgefahren.html#ngblist>

<http://www.meteoschweiz.admin.ch/home/wetter/gefahren/verhaltensempfehlungen/hitzewelle.html>

<http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00403/03965/index.html?lang=de>

<http://www.bag.admin.ch/themen/gesundheitspolitik/00403/03965/13890/index.html?lang=de>

Kontakt:

Amt für Gesundheit
Marina Jamnicki Abegg, Amtsärztin
T +423 236 73 39

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100000148/100775134> abgerufen werden.